

6月18日(木)給食通信



- ごはん
- 和風コロッケ
- 野菜の梅ごまだれ
- ほうれん草入いかき玉汁
- 牛乳

今日の和風コロッケには、おからが入っています。たくさんのじゃがいもを蒸してつぶした後、ひき肉や玉ねぎ、にんじん、ごぼうを炒めて作った具を混ぜ、さらに、おからを混ぜてコロッケのたねを作りました。給食室で一つずつ丸めて、衣をつけ、油でカラッと揚げています。おからは大豆の加工品のひとつです。豆腐を作る途中で液体の豆乳とそれ以外のものに分けるときに残った絞りかすが「おから」です。おからは、カルシウムや食物繊維も豊富なので、しっかり食べてもらえるとうれしいです。